

ご自由にお取り下さい
TAKE FREE

リーフレタス
の種付き

冬号

WINTER
2026

FOR YOUR HEALTH

リブ・ル

LIVE・R

● 種をまこう！
リーフレタス「windレス」

● 旬菜レシピ
「アクアパッツァ」
「windレスとエビのオーロラソース添え」

● 頭の体操 ナンプレ

● めり絵でリフレッシュ

● おうちでできるウェルネス体操！

● 教えてドクター





育てる楽しみ、咲く喜び。種をまこう！

リーフレタス「ワインドレス」

のりしろ

鮮やかなワインレッド色が美しい

葉はやや肉厚で、歯応えとともにわずかな苦みのある食感です。ポリフェノール的一种であるアントシアニンを多く含み、鮮やかなワイン色がサラダに彩りを添えます。



年間カレンダー	冬			春			夏			秋		
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
■ 種まき～育苗												
■ 収穫												

※冬期は防寒のため、ビニールトンネルをかける

①種まき～育苗

ポットの中央にくぼみをつけ、種を4、5粒まいて軽く覆土します。種が流れないように水やりし、本葉が2枚になったら1本立ちにし、4、5枚に育ったら畑に植え替えます(定植)。

ポットまき

くぼみに
4、5粒まく

定植苗

種がわずかに隠れる程度に
覆土する

本葉4、5枚で
畑に植え替え

②土作り～畝立て

定植の2週間前までに石灰を1㎡当たり150g散布し、よく耕します。1週間前に1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料150gを入れてさらに耕し、畝立てします。

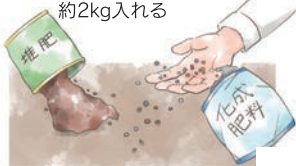
2週間以上前

苦土石灰を1㎡当たり約150g
入れる



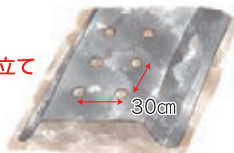
1週間前

堆肥を1㎡当たり
約2kg入れる



化成肥料を1㎡当たり
約150g入れる

畝立て



※畝を覆うマルチは、春秋は黒色、夏は白黒ダブルがシルバーを使う

③定植

苗にたっぷり水を含ませ定植します。定植後も十分に水やりします。



④収穫

株が高さ20～30cm程に成長し、葉が10枚以上になったら収穫適期です。外葉から少しずつ摘み取ると長く収穫できます。全部切り取る場合は、包丁などで根元から切り取ります。



収穫





頭の体操

ナンプレ

Number Place

〈 あらかじめマスに入った数字をヒントに、
空欄に数字を入れていきます。 〉

3				7		1		
		4			6	8		
	1				5			4
4		7			2			5
5			4			6		2
7			2				3	
		6	8			7		
		3		4				1

- ルール ・ 空いているマスには、数字の1から9までのいずれかが入ります。
- ・ 縦の列(9列)、横の列(9列)のそれぞれに、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ・ 太い線で囲まれている3×3マスのブロックにも、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ・ 同じ列やブロックに、同じ数字は入りません。

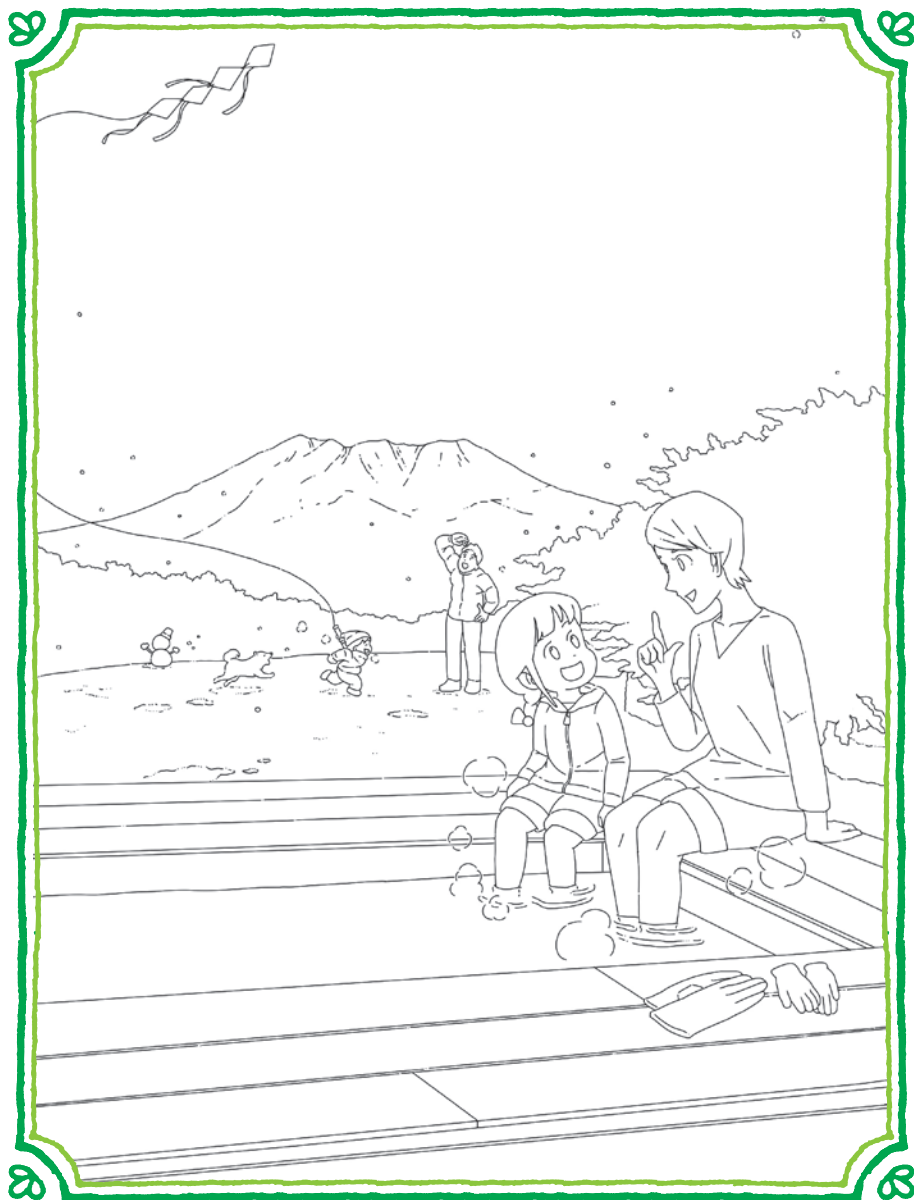
ナンバープレースの答え

1	9	2	6	7	4	3	5	8
6	7	4	3	5	8	9	2	1
8	3	5	1	9	2	6	7	4
2	1	9	4	6	7	8	3	5
4	6	7	8	3	5	1	9	2
5	8	3	2	1	9	7	6	4
7	4	6	5	8	3	2	1	9
3	5	8	9	2	1	7	4	6
9	2	1	7	4	6	5	8	3

表紙を参考に好きな色で描いてみよう！

\\ ぬり絵でリフレッシュ //

脳全体活性化！認知症予防！自律神経を整える！



おうちでできる ウェルネス体操!



監修 / 桑原 祐一 先生
株式会社 ニチガスクリエート
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ
健康運動指導士
<https://erg-sports.co.jp/>

＼体操を行う際の注意点／

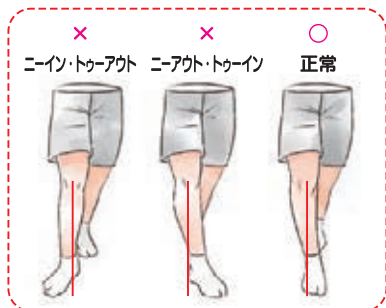
- ▶体調が悪いときは控える
- ▶転倒に注意
- ▶痛みを感じた場合は中止する

下半身のトレーニングといえば「スクワット」をイメージしますが、今回ご紹介するのは「ランジ」。太ももやお尻の筋肉を鍛え、前や横に移動を伴う動作は下半身のバランス能力も向上させます。

「週2、3回の筋トレを習慣づけよう! ~下半身編~」

【フロントランジ】(5~10回×2、3セット)

- ①足を肩幅程度に開いて立ち、片足を大きく前に踏み出す。
- ②踏み出した足の太ももが床と平行になるよう腰を垂直に下ろし、後ろの膝は床につけないようにする。
- ③踏み出した足の裏で床を蹴るように起き上がり、元の姿勢に戻る。
- ④反対の足で同じ動作を繰り返す。

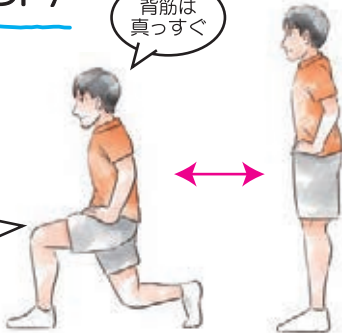


膝が
つま先より
前に出ない
ように



POINT
つま先と膝の方向を
そろえよう!

背筋は
真っすぐ

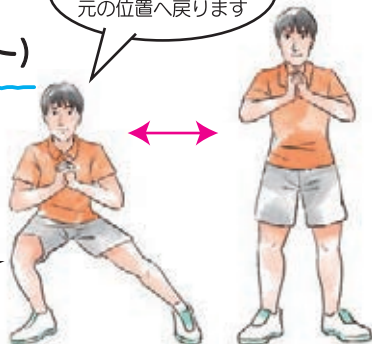


反動を使わず
足裏で床を蹴るように
元の位置へ戻ります

【サイドランジ】(5~10回×2、3セット)

- ①足を腰幅程度に開いて立ち、背筋を真っすぐ伸ばす。
- ②片足を肩幅の1.5~2倍を目安に真横へ大きく踏み出す。
- ③股関節を曲げるよう意識しながら、腰を真下に下ろす。
- ④上体は背中が丸まらないように真っすぐに保つ。
- ⑤反動を使わずに足裏で床を蹴って起き上がり、①の姿勢に戻る。
- ⑥反対の足で同じ動作を繰り返す。

膝とつま先の
向きをそろえる



教えてドクター

年末年始は要注意!お酒と肝臓のお話

お酒と肝臓の関係について

冬は、忘年会や新年会、ご家族や友人との集まりなど、楽しいイベントが続く季節です。普段は適量でお酒を楽しまれている人も、つい飲みすぎてしまったこともあるのではないのでしょうか。では、なぜお酒は肝臓に悪いのでしょうか。私たちが飲んだお酒のほとんどは肝臓で処理されます。肝臓の働きで、アルコールはアセトアルデヒドという強い毒性を持つ物質に変化した後、最終的に無害な物質へ分解されます。しかし、肝臓が処理できる量には限界があり、飲酒量の増加や連日の飲酒で、処理しきれないアセトアルデヒドが蓄積すると、肝細胞を傷つけ炎症を起こすことになります。アルコールは肝臓の中で脂肪を作りやすくする作用もあるため、飲酒量が増えたと肝臓に脂肪がたまりやすくなり「脂肪肝」を引き起こします。脂肪肝が長く続くと炎症や線維化が進み「アルコール性肝炎」や、肝臓が硬くなる「肝硬変」へ進行します。

お酒との付き合い方について

適切な飲酒量とはどの程度を指すのでしょうか。厚生労働省は「節度ある適度な飲酒量」を純アルコール 20g/日と提唱しています。これはビール中瓶 1 本

(500ml)、日本酒 1 合 (180ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) に相当します。ただし、日本人は遺伝的にアルコールを分解する酵素の働きが弱い人が多く、欧米人と比べ同じ飲酒量でも肝障害を起こしやすい特徴があります。さらに女性は生理的にアルコール代謝が弱く、男性より少ない量でも肝障害が進みやすいことが知られています。お酒で顔が赤くなりやすい人はアルコール代謝が弱い体質ですので、なるべく飲酒は控えた方が良いです。脂肪肝や肝炎の段階であれば、禁酒や減酒による回復が期待できますが、肝硬変まで進んでしまうと改善が難しく、早期の発見と治療で肝臓の線維化を食い止めることが重要です。

楽しいお酒の場が続く季節だからこそ、肝臓のことも意識しながら、無理のない範囲でお酒と上手に付き合ひましょう。健診で肝機能異常を指摘されたり心配事がある人は、かかりつけ医などへ相談しましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科

近藤 陽香 先生



鹿児島県肝疾患専門医療機関

肝疾患診療連携ネットワークとして鹿児島大学病院を拠点に専門医療機関 15 病院、協定医療機関約 350 施設 (令和 7 年 11 月現在) があります。

詳細は肝疾患相談センターのホームページをご確認ください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センター →

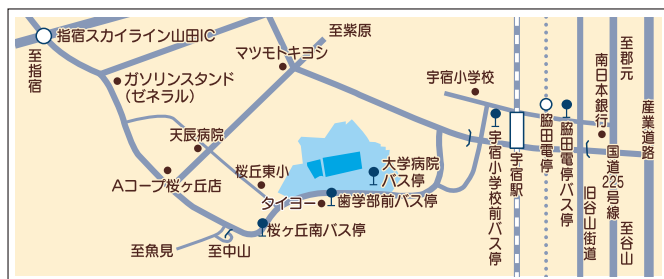


センター長のごあいさつ

季刊誌「リブ・ル」はおかげさまで発刊5年目を迎えました。「リブ・ル」(LIVE・R)には肝臓を意味する"LIVER"に、"LIVE(生きる)"力を取り戻してほしい(Rリターン)という思いが込められています。最近ではB型肝炎やC型肝炎といったウイルス性の肝臓病に加えて、飲酒や肥満といった生活習慣病による肝臓病が増えてきています。「リブ・ル」を通じて、肝臓だけでなく心も体もリフレッシュされることを願っています。



鹿児島大学病院 肝疾患相談センター長 馬渡 誠一 先生



鹿児島大学病院 肝疾患相談センター

〒890-8520 鹿児島市桜ヶ丘8-35-1

TEL & FAX / **099(275)5329**

(電話での受け付けは平日9:00～16:00)

Mail / kanennet@kufm.kagoshima-u.ac.jp

メールでの受け付けは24時間対応・但し、返信には少しお時間をいただきます。

最新情報はホームページで

鹿児島大学病院肝疾患相談センター

検索

ご相談は

電話でのご相談(平日 9～16時)は、その場でお答えするが担当者より折り返しご連絡いたします。相談内容によっては鹿児島大学病院消化器内科や鹿児島県肝疾患専門・協定医療機関の受診をお勧めする場合があります。

リブ・ル / LIVE・R(本誌名)に込めた思い

肝臓をいたわって、生きる力を取り戻し、新たな生活の始まりへ
-LIVER- -LIVE- -LRETURN-